

Æblechutney (vegan)



 15 min.  38 kcal  SteviaSweet Dry-Let

Fremgangsmåde

Skræl æblerne og skær dem i små stykker. Hak løg, hvidløg og ingefær. Opvarm rapsolien på en pande. Damp løg, hvidløg og ingefær ved middel varme, indtil løgene er glasklare. Tilsæt æblestykkerne og æbleeddike. Læg et låg på panden og lad æblestykkerne småkoge i 10-15 minutter, rør rundt af og til.

Når æblerne er blevet bløde, tilsættes SteviaSweet Dry-Let, krydderier og rosiner. Bring blandingen i kog.

Serveres kold til kød- og grillretter eller ost.

Ingredienser til 14 portioner

450 g	syrlige æbler
1	løg
1	fed hvidløg
1 spsk	frisk ingefær
1 spsk	rapsolie
1/2 dl	æbleeddike
2 dl	SteviaSweet Dry-Let
1/2 tsk	salt
1/2 tsk	kanel
1 dl	rosiner

Næringsværdi per portion

38	kcal
162	kJ
0.5	g Protein
7.5	g Kulhydrater
1	g Fedt